

Recursos

FCS Support Organizations

FCS Focus creó un conjunto de herramientas gratuitas para facilitar el diagnóstico, el manejo y la comprensión del FCS y de la vida con este síndrome. Sus útiles recursos brindan información sobre el FCS y la pancreatitis, la alimentación y el estilo de vida. Ofrece material descargable, que incluye una guía para pacientes, un libro sobre el cuidado y un kit de herramientas para nutrición. Descargue los recursos aquí.

LivingwithFCS.org es un sitio para pacientes con FCS, sus cuidadores y familiares. Ofrece información, recursos y apoyo. El sitio web tiene información sobre el FCS, apoyo nutricional, pruebas genéticas, recursos para enfermedades raras, una videoteca y estudios clínicos actuales.

FCS Foundation: <https://www.livingwithfcs.org/>

FCS Focus: <https://fcsfocus.com/>

Endocrine Society: <https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/familial-chylomicronemia-syndrome>

National Pancreas Foundation: <https://pancreasfoundation.org/pancreas-disease/fcs/>

Foundation of the National Lipid Association (FNLA): <https://www.learnyourlipids.com/lipid-disorders/familial-chylomicronemia-syndrome/>

Lo básico sobre el FCS S

Puede obtener más información básica sobre el FCS y el diagnóstico en varios grupos de apoyo.

https://www.learnyourlipids.com/wp-content/uploads/2020/05/FCS_What_You_Need_to_Know.pdf

<https://pancreasfoundation.org/pancreas-disease/fcs/>

<https://fcsfocus.com/what-is-fcs/what-is-fcs/>





Necesidades nutricionales

FCS Focus brinda una guía sobre alimentación para pacientes con FCS (<https://fcsfocus.com/nutrition/eating-with-fcs/>). Explica estrategias para elegir los alimentos que puede comer, le ayuda a identificar la causa de los antojos y le da orientación para que convierta las comidas que le gustan en opciones saludables. Además, proporciona información útil para cuando sale a comer afuera o compra alimentos (https://www.learnyourlipids.com/wp-content/uploads/2020/05/NLA_FCS_DietSheet.pdf, <https://fcsfocus.com/nutrition/using-food-labels/>).

FCS FOCUS y la FNLA brindan libros de cocina, recetas y consejos para convertir comidas grasosas en platos saludables para alguien con FCS (<https://www.learnyourlipids.com/heart-healthy-resources/fcs-cookbook/>, <https://fcsfocus.com/nutrition/adding-flavor-without-adding-fat/>, <https://fcsfocus.com/holiday-recipes/>).

Recursos de registro

FCS Focus ofrece una práctica planilla descargable para registrar lo que come y las grasas y así controlar la ingesta (<https://fcsfocus.com/nutrition/fat-tracker/>). Anote sus objetivos de nutrición diaria en gramos o calorías y luego distribuya esa cantidad entre sus comidas y refrigerios del día. Durante el día, registre lo que come y bebe, el tamaño de las porciones y los gramos o calorías. Suma los gramos o las calorías consumidos en la comida o el refrigerio. Así, podrá comparar lo que come con sus objetivos. Puede ajustar la ingesta de alimentos en la próxima comida, según sea necesario para lograr esos objetivos.

La planilla de registro le permite controlar lo que come día a día y puede compartirla con su médico o nutricionista.

Encuentre más herramientas y recursos de registro en <https://fcsfocus.com/get-tools/download-order-tools/>.

